

# 父亲的硬饭

■冯梓齐

我讨厌父亲煮的饭。

他煮饭的时候，只放很少水，手指插进去，只能浸过半个指关节。

“爸爸，你就多添点水嘛，好不好嘛。”

他只说：“够水了。”

电饭锅跳闸了，我吃力地把饭翻松，盛到碗里，米饭粒粒分明。我正换牙，几颗牙空了，几颗牙刚冒尖，不少牙也在“摇摇欲坠”。一口饭，得嚼上半天，腮嚼酸了，饭还不肯烂，还是吞不下去。我只好偷偷舀几勺汤到碗里，把饭泡软了，才吃得顺些。父亲看见了，说：“这么小就吃软饭。”

说完，他继续嚼饭，牙齿一上一下，像老黄牛啃草。嚼完，咽下去，他接着说：“饭要硬一点，才有饭味。软怏怏的，只能叫浆糊。人这一辈子，要啃的硬东西多着呢，只能拼命嚼烂它们。”说着，父亲又去盛

第三碗饭。

我想着母亲做的饭。她下厨的时候，放水多，饭是黏黏的，泛着一层亮光。夹起来，饭团会往下掉，放进嘴里，舌头一搅就融了。不过父亲倒失了嚼硬饭时的劲头，他的筷子懒懒地拨两下，夹起一小团送进嘴里，随便嚼嚼就吞了，像趴在树荫下歇息的牛。

后来，我上了大学。

饭堂的饭也是硬的，嚼起来嘎吱嘎吱响，不过腮不酸了，牙也不费劲了。我一边嚼一边翻开手边的笔记本，嘴里嚼着，脑子里背着名词解释与论述题。嚼着嚼着，困意渐渐散了，太阳穴一突一突地跳，脑子清亮起来。一口接一口地嚼，一门接一门地过，不知不觉，那些难啃的知识点，一个个嚼烂了，胃里踏实，心里也踏实。

放暑假回家，父亲到高铁站接

我。他头上藏了几根白发，背好像也弯了一些。到家，我说：“今天的饭我来煮。”

电饭煲跳了闸，我揭开盖子，把饭打松，盛了两碗。饭粒粒分明，硬硬的，一如父亲当年煮的样子。我饿坏了，唏哩呼噜，一碗很快见了底，又去盛第二碗。父亲也端着碗，坐在对面。他夹了一口饭，放进嘴里，腮动起来，很慢，很慢，嚼完了，咽下去，喉结上下滚了一滚，又夹了一口，还是那样，慢慢地嚼。我吃第三碗了，父亲的第一碗才刚见底。吃完一碗饭，他放下筷子，说：“饱了。”

“爸，你就吃这么点？”

“嗯，饱了。”顿了顿，他又说：“下回，多加点水吧。”

我看了看剩下的饭，饭粒还是硬硬的，粒粒分明。我没说话，把父亲的碗端过来，盛了半碗饭，再倒了点汤，泡了泡。父亲接过去，吃了起来。

## 选韵发新谣

■陈俊秀

五律·春阑别趣

时推夏将立，  
郁翠挹岚霞。  
竹圃排新笋，  
藤溪泛落花。  
伫观双鹤树，  
行想五云车。  
忽觉凝眸处，  
屏中望更赊。

七律·又行鉴江滨

几回独觅闲行趣，  
环绕瀛洲自涛。  
两岸风熏长卷画，  
三峦意寄锐锋毫。  
雕凝鼓韵遗音渺，  
塔系宝光孤顶高。  
游目八维浑似醉，  
晴阳故路发新谣。

七律·咏趣

悠悠去日一条河，  
水涨生波退亦波。  
月照云山生静影，  
风吹林壑弄交柯。  
无华本色天成格，  
有韵声音心放歌。  
响棹过帆踪渺渺，  
冲襟积趣自安和。

七律·茂名矿湖新景

深泽苍茫连旷野，  
心存物象梦犹思。  
蛙投水镜蓝波散，  
鹭逐湖云白影移。  
堤卉临风皆秀色，  
岸林沾雨遍嘉枝。  
矿疤除却成新景，  
谐美舒张贯四时。

七律·自诤

送别韶华人渐老，  
风撩雨弄雪侵头。  
曾因横石拦双足，  
岂为寒光乱寸眸？  
心信磨尖锥透颖，  
意明积小腋成裘。  
知行知止天怀在，  
江客惯看沉与浮。

## 晚年

■廖奕梅

家婆与小婶之间的矛盾早已无法调和，最终她决意搬去小叔的旧屋独自居住。她曾与我同住十几年，可我们在生活习惯、饮食口味上始终难以相融，本想让她换个环境暂住小叔家，未曾想，矛盾反而愈演愈烈。

家婆从不是传统意义上的婆婆，不肯将全部心力倾注在带孙儿、做家务上，她心里始终装着自己，想要活出属于自己的模样。在她的观念里，晚年不是围着儿孙打转的依附，而是守着一方小小的天地，安安静静地做回自己。

搬去小叔的旧居后，她果真过上了规律又简单的日子。每日清晨吃完早餐，便慢悠悠地逛到市场挑选新鲜蔬果，不慌不忙，从容自在。回到家中，她先细细摆弄那些珍藏多年的旧衣物，缝缝补补，叠叠收收，再着手准备午餐。午后准时小憩，醒来后继续打理自己的零碎小物，傍晚吃过晚饭，便守在电视机前看喜爱的节目。日复一日，平淡，却也自在。

那时的她，固执地守着这份属于自己的清静，不愿被任何人打扰。可岁月从不留情，常年缺乏运动，再加上本就患有腰椎间盘突出，她的身体渐渐垮了下来，到后来，连下楼买菜都成了难事。儿女们几家商量好，轮流买菜送过去，

可无论我们买什么，都不合她的心意。不是嫌菜不够新鲜，就是嫌口味不合，即便我们百般小心，顺着她的喜好挑选，依旧能被她挑出各种毛病。就这样磕磕绊绊，勉强过了好几年。

再后来，她连简单的饭菜都无力烹制，我们商议让她轮流到各家居住，方便照料，可她坚决不肯，宁肯独自守着空荡荡的旧屋，也不愿寄人篱下。我们想请护工上门照顾，她激烈反对，连家门都不让护工踏入；提议送她去养老院，更是惹得她大发雷霆，反抗得异常坚决。万般无奈之下，我们只能每日轮流送饭过去，那段日子，虽有诸多不便，却也勉强维持着平静。

谁也未曾料到，这份平静仅仅持续了两年，家婆的双腿便彻底失去知觉，再也无法站立行走，生活已然完全不能自理，我们再次劝说她去养老院，有专业人员照料，也能少受些苦楚。可她犟得像块生铁，无论谁开口劝说，都丝毫不肯松口，只让我们把便盆放在床前，硬撑着把自己挪动身体解决大小便。

那段时间，她常常跌倒在冰冷的地面上，动弹不得，只能静静等待我们上门，再小心翼翼地将她扶回床上。即便如此狼狽艰难，她依旧不肯请护工，更不肯去养老院。她以近乎偏执的倔强，守护着自己最

后的自由与尊严，不愿失去对生活的最后一点掌控权。

直到最后，她的双手也渐渐失去力气，连独自吃饭都无法做到，再也无法硬撑独居，才终于松口，同意前往养老院。

看着她被搀扶着离开住了多年的旧屋，我心里满是酸涩与不忍。住进养老院没多久，她便因高烧被送往医院，检查后确诊肺炎，又因长期饮食不规律、不肯食肉，引发严重营养不良、低钾血症与缺铁性贫血。长期瘫痪卧床，极少翻身，她的身体渐渐僵硬，双腿也蜷缩在一起，现在每次更换纸尿裤时，都疼得失声哭喊。

那一个辈子要强、一辈子倔强的人，晚年竟落得这般凄凉。看着眼前的一幕，我的心口一阵阵隐隐作痛，也不由得想到自己：若到老了，也落得如此境地，该是何等悲凉。

家婆被送进了养老院，瘫痪卧床，吞咽能力不好，开始插着胃管，后来慢慢有好转，能吃点流液，丈夫三姐弟轮流照顾。家婆有老人痴呆，时而能认出我们，时而认不出。

这一生，她始终不愿做传统里任劳任怨的婆婆，不愿被家庭捆绑，一心只想为自己而活。晚年的固执与倔强，或许不是不通情理，而是对自由生活最后的坚守。

### 保健养生

## 胆固醇高,还能吃蛋黄吗?

经常有中老年人以及高血脂人群因为恐惧胆固醇升高,吃蛋只吃蛋白不吃蛋黄。殊不知,食物胆固醇与血胆固醇是两回事,真正升高血脂的是饱和脂肪、反式脂肪。

不同人群怎么吃蛋黄? 怎么预防胆固醇升高?

人体内约70%—80%的胆固醇由肝脏自身合成,只有20%—30%来源于食物。肝脏具有双向调节能力——当外源性胆固醇摄入量增加时,内源性合成会相应下调,通过肠道排出多余部分;摄入量减少时,合成则会代偿性增加。

因此,血液胆固醇水平主要反映肝脏代谢调控状态,而非膳食胆固醇的直接累积。对于健康人群,适量食用蛋黄不会显著增加患心血管疾病的风险。

蛋黄含有胆固醇,但同时含有多种营养物质,对于维持身体健康很有帮助。例如:卵磷脂可乳化肠道内脂肪,减少脂质吸收,辅助改善血脂代谢;优质完全蛋白含所有必需氨基酸,生物利用度高,是维持肌肉量和免疫功能的重要来源。

### 高胆固醇血症的真正饮食危险因素

以下三类因素被证实与血胆固醇升高存在明确关联,才是临床干预的重点:

#### 反式脂肪酸

作用机制:干扰肝脏低密度脂蛋白受体功能,使坏胆固醇(LDL-C)清除受阻,同时降低好胆固醇(HDL-C)水平。

常见来源:氢化植物油、起酥油、植脂末、代可可脂、人造黄油;广泛存在于饼干、蛋糕、蛋挞、奶茶、速溶咖啡伴侣等加工食品中。

#### 高糖及精制碳水化合物

作用机制:快速升高血糖,刺激胰岛素分泌,激活肝脏羟甲基戊二酰辅酶A还原酶(HMG-CoA还原酶)活性,促进胆固醇内源性合成。

常见来源:白米饭、白面包、甜馒头、含糖饮料、果汁、添加糖的酱料。

#### 氧化油脂与过量饱和脂肪

作用机制:反复加热的油脂产生自由基,将胆固醇氧化为氧化型低密度脂蛋白,后者更易被巨噬细胞吞噬并沉积于血管内膜,形成动脉粥样硬化斑块。

常见来源:油炸食品(油条、薯片)、肥肉、动物内脏等。

根据《中国居民膳食指南2022》健康成年人、高血脂人群,每天1个全蛋不会升高心血管风险,仅重度家族性高胆固醇血症需要限制。

在超市选购时遵循“三看”原则:看主料,配料表前三位包含“白砂糖”“果葡糖浆”,属于高糖食品,需谨慎;看配料,避开“氢化植物油”“起酥油”“植脂末”“代可可脂”等;看成分,反式脂肪>0.3g/100g,不选购。

### 一日三餐结构优化建议

**主食:**每日1/3主食替换为全谷物或杂粮(燕麦、糙米、玉米、红薯)。

**蛋白质:**以鱼、去皮禽肉、豆制品及按上述标准摄入的鸡蛋为主。

**脂肪:**烹饪油优先选择橄榄油、山茶油、菜籽油。

**饮品:**以白开水或淡茶代替含糖饮料。

### 运动调控

肝脏胆固醇合成节律与机体代谢状态密切相关。规律运动可增强肌肉对葡萄糖的摄取,改善胰岛素敏感性,从而减少肝脏脂质合成信号。若本身患有冠心病等心脏基础疾病,要降低运动强度,务必遵从医生指导,不要自行加量。